

# かたくりの湯 健康入浴のオススメ その七

冬のお風呂は危険がいっぱい！

冬のお風呂は危険がいっぱい

統計によると、1年間の交通事故の死亡者よりも、「お風呂関係の事故や疾患」で亡くなる方は約2倍ほど多いそうです。これにはびっくりする方も多いと思いますが...お風呂の中で心筋梗塞、脳卒中、お酒を飲んで入浴して意識低下（溺れる）、お風呂のタイルで転倒など...よく耳にしますよね。

そして、この「お風呂関係の事故や疾患」は、冬場が特に危ないと言われてています。

寒い季節、暖房のある温かな部屋から寒い脱衣場へ、そして寒い脱衣場から温かなお湯の中へ...この急激な温度変化こそ、お風呂関係の事故や疾患に結び付くのです。

温かな部屋から寒い脱衣場に行くと、急に寒くなったので毛細血管が収縮して、血圧を上昇させます。さらに、その寒い状態からいきなり入浴してしまうと、その刺激でさらに血圧が上昇し...高齢で血管が弱っている方、血栓が出来やすい方、持病のある方は血管が破けたり、心筋がおかしくなってしまう事があるのです。

そして、血管が破けないまでも...度重なる刺激で血圧が上昇した身体が、いきなり温かなお風呂に入ると、毛細血管が一度に開き血液を体の隅々に運んでしまいます。そうすると「脳貧血」を起こす方も出てきます。入浴中の貧血は...溺れたりするので、恐ろしいです。

冬場のお風呂の入りかた

冬場の入浴の仕方の注意点は「刺激を与えない事」につきます。

まず脱衣場と洗い場を温めましょう。脱衣場にはストーブを置きます（火傷や火災に注意してください）。洗い場は入浴数分前にシャワーを出して温めておきましょう。え？「お湯がもったいないだろう」って？...確かにもったいないですが、最初の一回だけそれを行い、次々と順序良く間を開けないで入良くすれば洗い場は温かいままです。そうすればあまり無駄もないでしょう。

寒いからと言っていきなりお湯に入るのはいけません。まず、洗面器で掛け湯をします（シャワーでも）。足の先から徐々に上（心臓の近く）あがっていきます。水戸黄門のお銀のようにいきなり肩口（心臓や大動脈）にお湯を掛けるのは間違いです。

十分、お湯をかぶったらゆっくり入りましょう。それと...冬場でも42℃以上の高温浴はしない方が良いでしょう。高温浴は刺激が強すぎますから。やはり38℃～40℃あたりのお湯が一番です。

入浴の前後に

入浴由来の疾患や事故を防ぐには「水分補給」が大切です。とくにトイレが近くなるから...と、水分補給をあまりしない高齢者は「脳梗塞」・「血栓」・「ドロドロ血」の危険性もありますから水分補給をしてください。目安としては入浴の前後に「コップ一杯の水」です。これはお茶でも良いですが「お酒」「ビール」「焼酎」等のアルコール類は厳禁です。

一番良いのは

一番良いのはかたくりの湯ですよ。だって脱衣場も浴室も暖かいし（露天風呂除く）お茶も、お水も飲めるし、万が一の時はAEDや救急車の手配もしてくれますから。やはり冬場はかたくりの湯がいちばんです。

温泉保養センターかたくりの湯 温泉ソムリエ 川上